

Эллиптический тренажер BH NLS18

G2382 / G2382U / G2385U



ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

(Instructions for assembly and use)

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ.-

Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с Вашим доктором. Желательно пройти полное медицинское обследование.

Выполняйте тренировки на рекомендованном уровне нагрузки, не перегружайте себя. Если Вы почувствуете боль или дискомфорт, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.

Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, используйте защитное покрытие для ковра или пола. В интересах безопасности необходима полуметровая свободная тренировочная зона вокруг тренажера.

Не позволяйте детям играть с тренажером или находиться в непосредственной близости к нему. Держите Ваши руки подальше от любых движущихся частей тренажера.

Проверьте орбитрек перед тренировкой; убедитесь, что он полностью собран и что все гайки, винты, педали и рукоятки тщательно закреплены.

Запрещено выполнять любые усовершенствования тренажера, не предусмотренные производителем.

Внимательно следите за движущимися частями тренажера, такими как: полки педалей, рукоятки и др. В случае застревания там пальцев возможны серьезные травмы.

Используйте удобную одежду и обувь. Не одевайте слишком свободную одежду. Не надевайте туфли или другую обувь на высоком каблуке

Данный тренажер протестирован и соответствует стандарту EN957 классов H.B. И предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя 105 кг. Время торможения зависит от скорости.

ВАЖНО.-

Внимательно прочтите инструкции перед началом сборки тренажера.

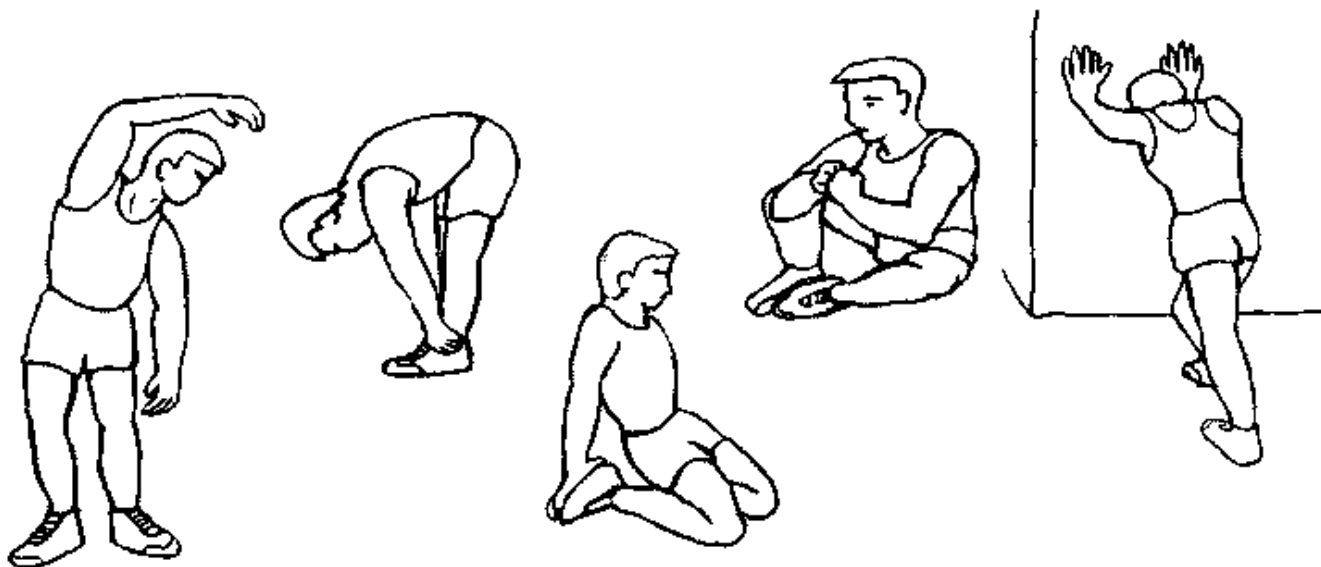
Извлеките все сборочные единицы из упаковочного ящика и проверьте их количество по списку деталей.

Не выбрасывайте упаковку, пока орбитрек полностью не собран.

Всегда используйте тренажер в соответствии с инструкциями. Если Вы обнаружите поврежденную деталь в процессе сборки или услышите посторонний шум в ходе тренировки, немедленно остановитесь. Не пользуйтесь орбитреком, пока не устраните всех проблем.

ИНСТРУКЦИИ К УПРАЖНЕНИЯМ.-

Использование эллиптического тренажера предлагает различные преимущества, это улучшит фитнес, мышечный тонус и при использовании в сочетании с ограниченной в калориях диетой, это поможет вам сбросить вес.

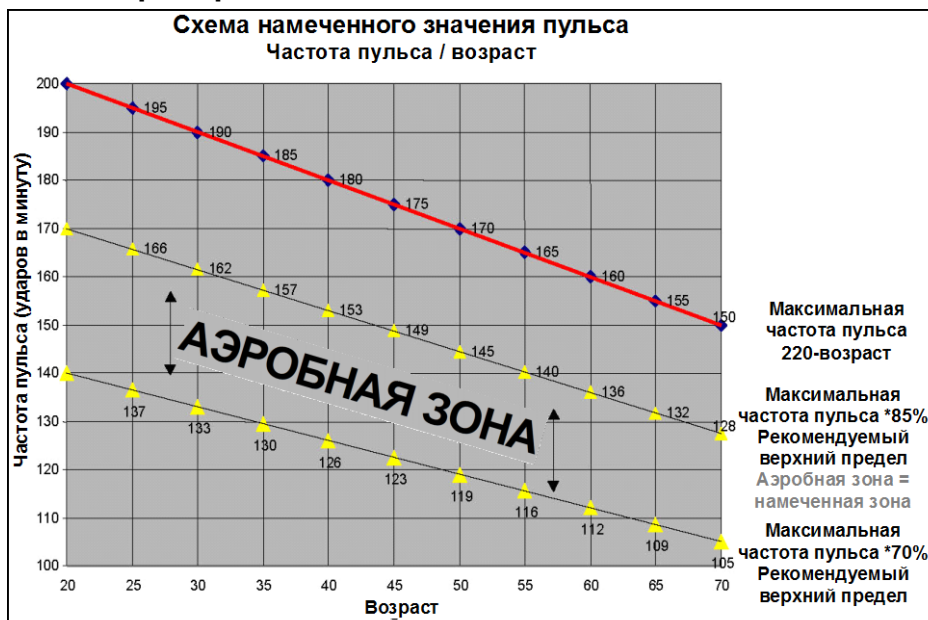


1. Этап разогрева, разминки

Эта фаза ускоряет циркуляцию крови в организме, после чего мышцы готовы к тренировке. Это также снижает риск судорог и растяжений.

Также рекомендуется выполнение упражнения на растяжение мышц, как показано ниже. Упражнения по растяжению каждой мышцы следует выполнять в течении 30 секунд, но не перенагружайте мышцы. Если почувствуете боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.

2. Этап тренировки



Этот этап требует наибольшего физического напряжения. После регулярных упражнений мышцы ног станут более гибкими. Важно сохранять темп тренировки постоянным. Темп упражнений должны быть достаточно быстрым, чтобы довести частоту сердечных сокращений в целевую область, как показано на следующем графике :

Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя

для большинства людей рекомендованы тренировки по 10-15 минут.

3. Фаза релакса

Этот этап необходим для расслабления сердечно-сосудистой и мышечной системы. Он состоит из повторения упражнений разминки, т.е. снижение ритма и продолжается в течение приблизительно 5 минут. Повторите упражнения на растяжку, но помните, не перенапрягайте мышцы.

В конце концов ваши тренировки должны стать более длительным и интенсивным.

Желательно, осуществлять тренировки, по меньшей мере, три раза в неделю, через день.

Мышечный тонус

Вы должны выбрать высокий уровень нагрузки для того, чтобы увеличить тонус мышц во время физических упражнений.

Это влечет за собой большую нагрузку на мышцы ног, поэтому нужно осторожно дозировать длительность такой тренировки. Для улучшения Вашего фитнес состояния, Вы можете изменить Вашу тренировочную программу. Сделайте разминку и упражнения на восстановление как обычно, но в конце тренировочной фазы, увеличьте уровень нагрузки для того, чтобы ноги больше работали. Вы должны снизить скорость, чтобы сохранить ваш пульс в целевой области.

Сброс веса

В этом случае важным фактором является интенсивность прилагаемых усилий. Чем интенсивнее и продолжительней сессия, тем больше калорий сжигается. Даже если вы делаете ту же работу, которую вы проделываете для улучшения физической формы, цели будут уже другими.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Внимательно прочитайте все инструкции содержащиеся в этом описании. Здесь содержится важная информация по сборке, безопасности и использованию тренажера.

1.Тренажер предназначен для использования в домашних условиях. Вес занимающегося не должен превышать 115кг.

2.Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера.

3.Держите оборудование подальше от детей и животных. Оборудование спроектировано только для использования взрослыми. Тренажер - не игрушка.

4.Владелец тренажера отвечает за то, что другие пользователи тренажера ознакомлены с правилами безопасности и умеют с ним обращаться.

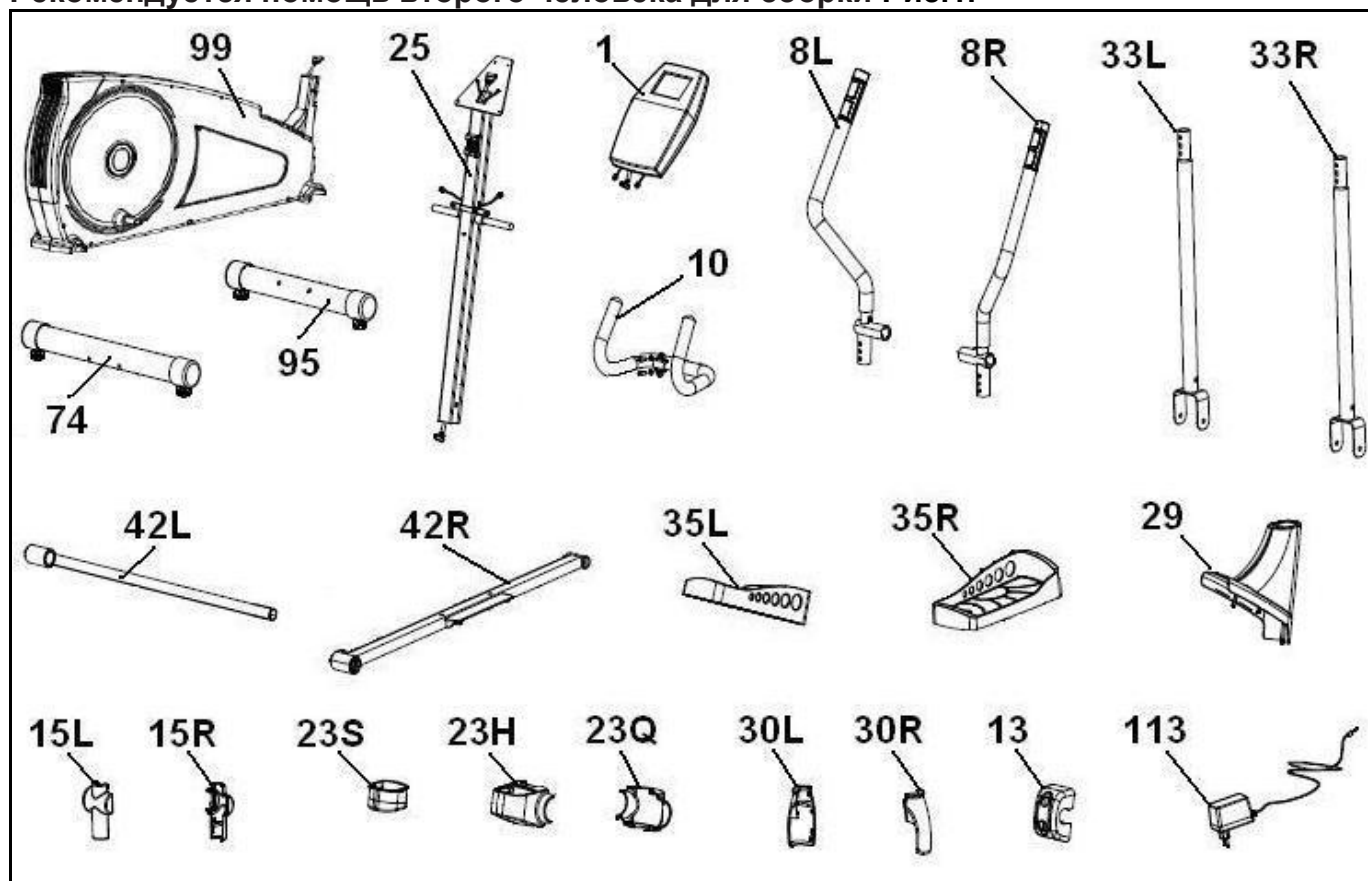
5.Одновременно на тренажере может заниматься один человек.

6.Используйте удобную одежду и обувь, следите, чтобы шнурки были завязаны.

1. ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ.-

Выньте устройство из ящика и убедитесь в наличии всех деталей.

Рекомендуется помощь второго человека для сборки Рис.1.



(99) Основание.

(25) Основная стойка.

(1) Монитор.

(8L) Левая рукоять.

(8R) Правая рукоять.

(33L) Левая стойка рукоятки

(33R) Правая стойка рукоятки

(74) Задний стабилизатор поперечной устойчивости с регулируемыми ножками

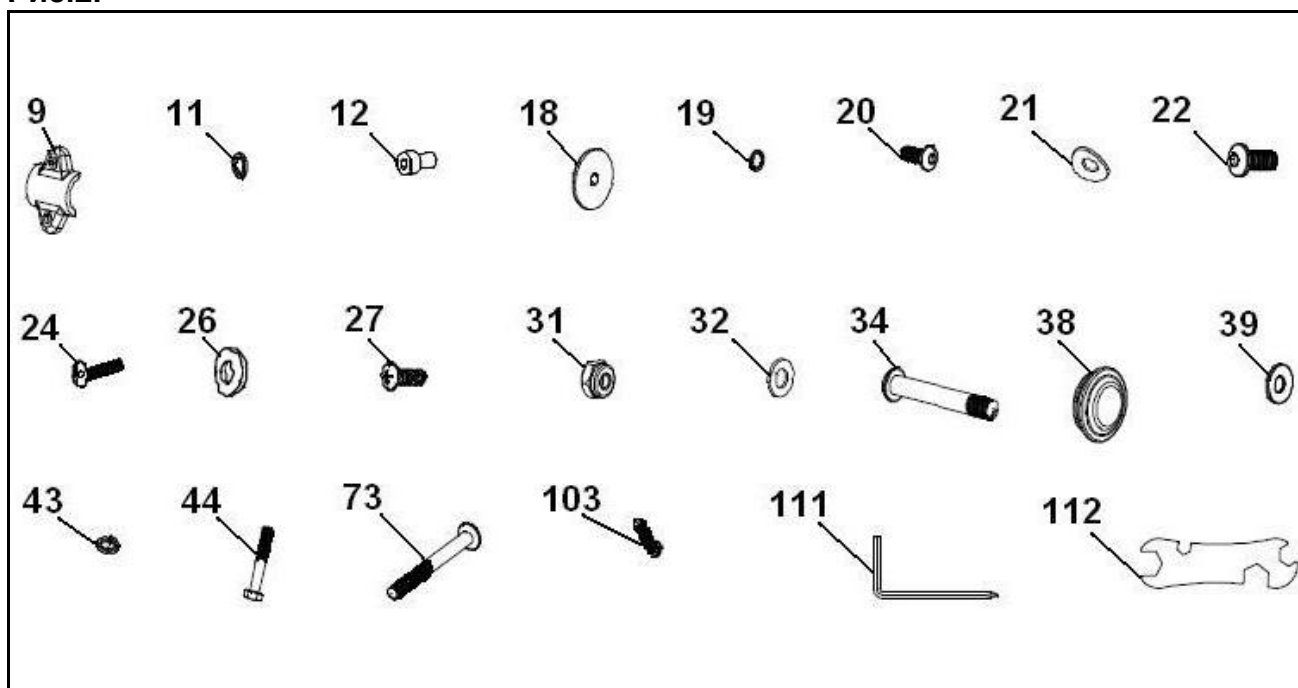
(95) Передний стабилизатор поперечной устойчивости с колесами

(10) Руль

(42L) Левая педаль

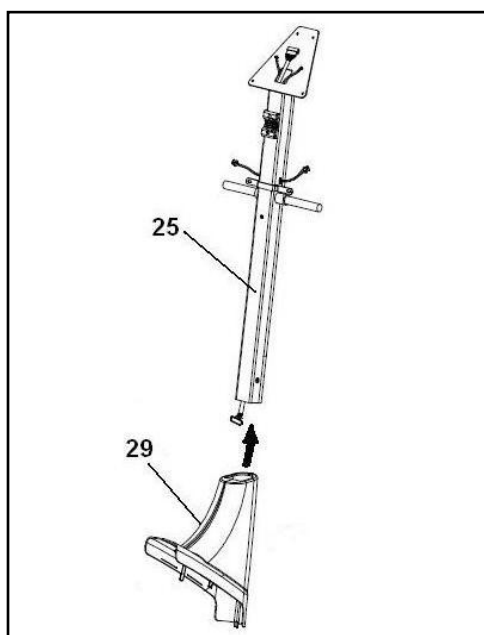
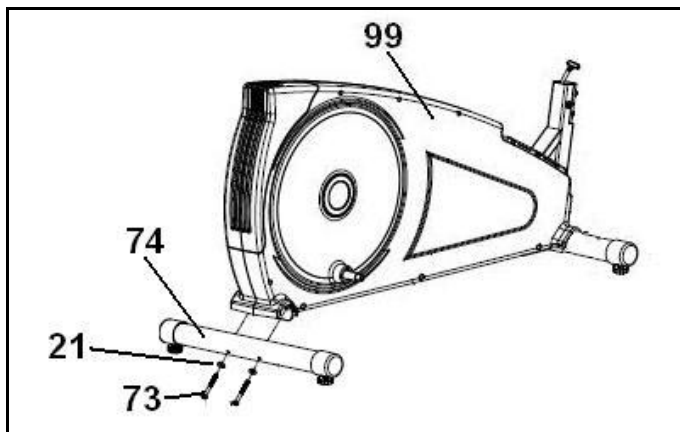
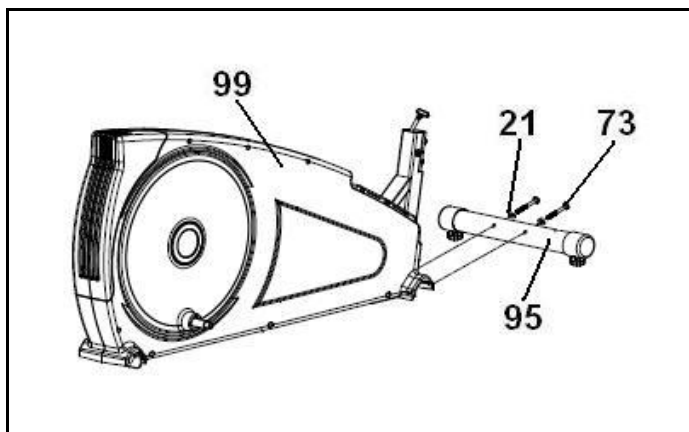
- (42R) Правая педаль
- (35L) Левая подножка
- (35R) Правая подножка
- (29) Нижний кожух основной стойки.
- (15L) Левая накладка стойки рукоятки
- (15R) Правая накладка стойки рукоятки
- (23H) Передняя центральная накладка основной стойки
- (23Q) Задняя центральная накладка основной стойки
- (30L) Нижняя левая накладка, шарнирного узла рукояти
- (30R) Нижняя правая накладка, шарнирного узла рукояти
- (13) Крышка кронштейна
- (113) Адаптер, блок питания

Рис.2.



- (9) Кронштейн руля
- (11) Пружинная шайба М7
- (12) Винт с внутренним шестигранником М- 7х30 .
- (18) Плоская шайба М - 8 х 36 х 3.
- (19) Пружинная шайба М-8 .
- (20) Винты М- 8х20 .
- (21) Изогнутая шайба М-8
- (22) Винты М- 8х20 .
- (24) Винты М- 5х15 .
- (26) Шайба плоская М- 6х15 .
- (27) Винты М- 4х15 .
- (31) Самоконтрящиеся гайки М-10 .
- (32) Плоская шайба М-10.
- (34) Винт с внутренним шестигранником М- 10х97 .
- (38) Колпачок
- (39) Плоская шайба М-8
- (43) Пружинная шайба М-10
- (44) Винты М- 10х45 .
- (73) Винт с внутренним шестигранником М- 8х70 .
- (103) Винты М- 5х12 .
- (111) Шестигранный ключ
- (112) Гаечный ключ

2. УСТАНОВКА СТАБИЛИЗАТОРОВ.-



Во-первых, поднимите переднюю часть тренажера и поставьте ее на опору, такую как упаковка, из которой вы только что достали тренажер. Прислоните передний стабилизатор поперечной устойчивости с колесами (95) к основной части (99) колесами вперед, рис.3 , вставьте винты (73) , установите изогнутую шайбу (21), и надежно затяните .

Возьмите задний стабилизатор с регулируемыми ножками (74), выставьте напротив отверстий Рис.4. Вставьте винты (73) , установите шайбу (21) и гайки (8) и затяните.

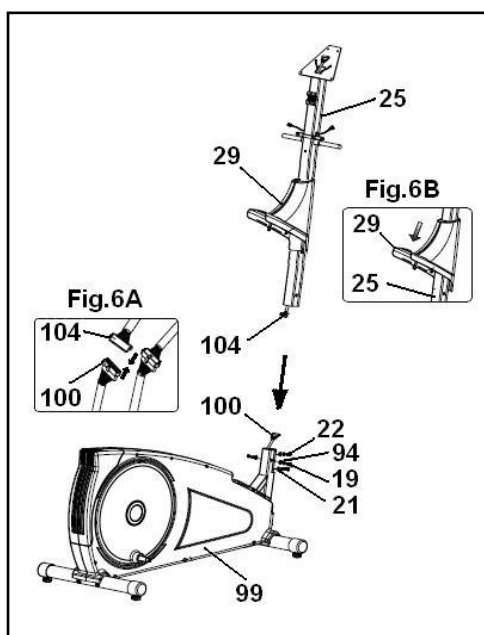
3. УСТАНОВКА НИЖНЕГО КОЖУХА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ.-

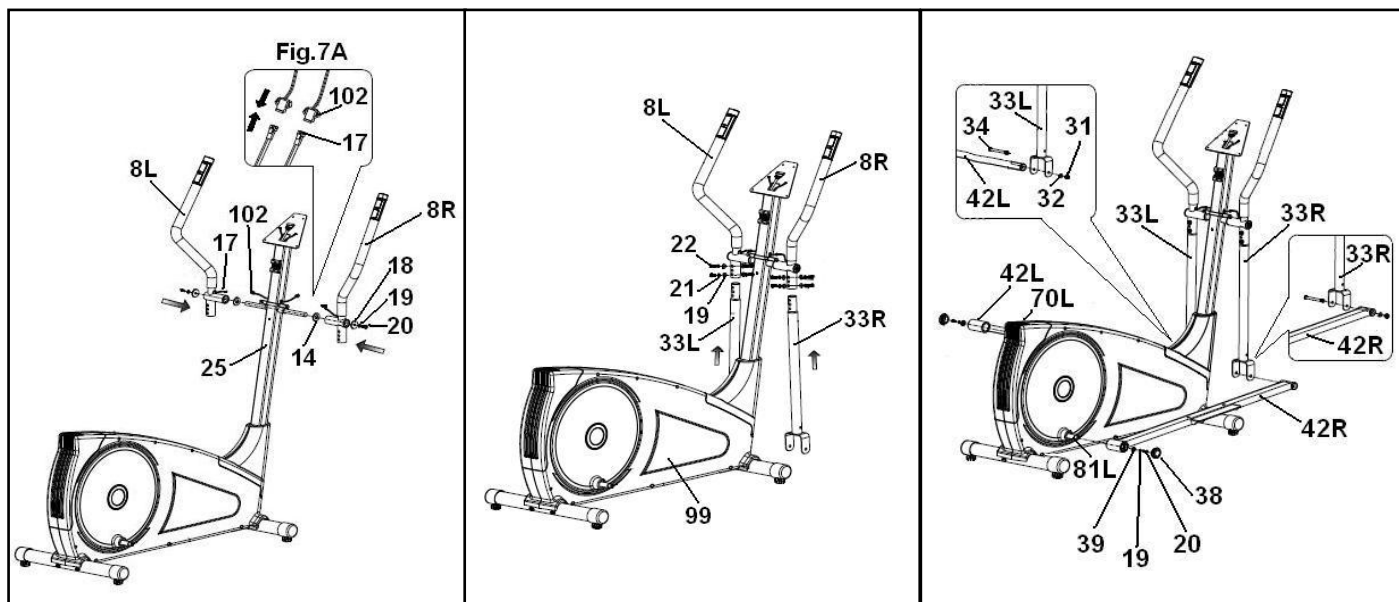
Возьмите основную стойку (25) и наденьте на нее нижний кожух основной стойки (29), по направлению стрелки, так как это указано на рисунке 5.

4. УСТАНОВКА ОСНОВНОЙ СТОЙКИ.-

Как только кожух основной стойки был установлен, присоединяем основную стойку к корпусу тренажера (99) Рис.6. Разъем (104) выходит из основной стойки (25), а разъем (100) из корпуса тренажера (99), Рис 6а. Аккуратно соедините их. Затем соедините основную стойку (25) с корпусом тренажера (99) в направлении стрелки, как показано на рисунке 6, так что бы не повредить провода в нутрии стойки (104). Установите винты (22), вместе с шайбой (19) и (21), рис.6 , и надежно затяните .

Опустите кожух (29) по основной стойки (25) вниз до основного корпуса (99), фиг.6В





5. УСТАНОВКА РУКОЯТОК.-

Наденьте левую рукоять (8L) (помеченную наклейкой с буквой L) на левый шток основной стойки (25), как показано на рисунке 7. Затем наденьте правую рукоять (8R) (помеченную буквой R) на основную стойку с другой стороны. Установите винт М-8 (20), плоскую шайбу М - 8 (18) и пружинную шайбу М-8 (19) и с помощью ключей надежно затяните. Соедините проводку, коннекторы (102) и (17) как показано на рисунке 7А.

6. УСТАНОВКА СТОЕК РУКОЯТОК.-

Возьмите левую стойку рукоятки (33L), Рис.8, (помеченную буквой "L") и установите ее в левую рукоять (8L) с левой стороны тренажера. Вставьте винты (22) и шайбы (19-21) и тщательно затяните.

Туже процедуру повторите с другой стороны.(33R)

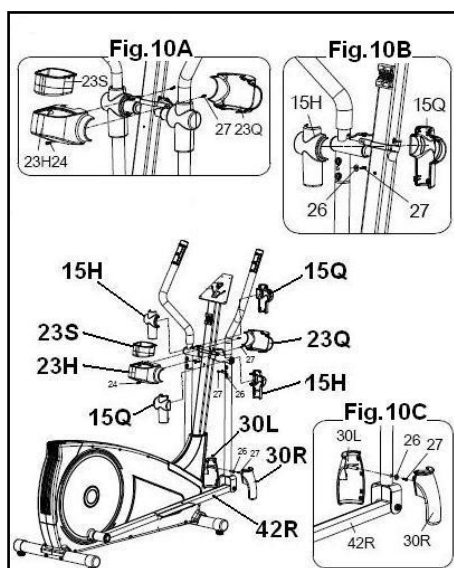
7. УСТАНОВКА ПЕДАЛЕЙ.-

Возьмите правую педаль (42R), Рис.9 (она отмечена буквой R) и наденьте ее на шатун маховика (крестовины) (81R), с левой стороны тренажера.

Теперь возьмите шайбы (32) и (39) и болт (20) и затяните.

В конце установите крышку-колпачек (38).

Возьмите левую педаль (42L) , Рис.9 , (отмечена "L") и сдвиньте ее на валу (70L) на левой стороне тренажера.



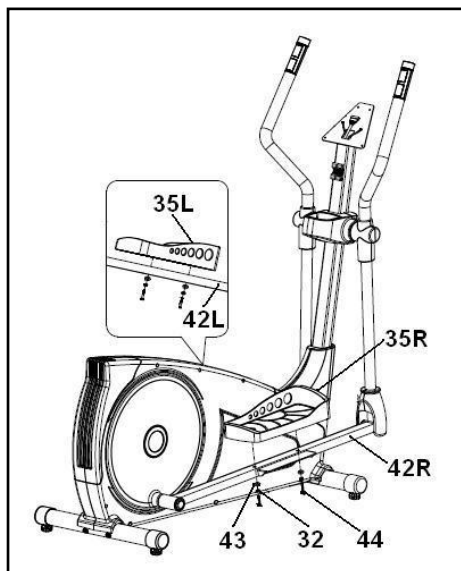
Теперь возьмем шайбы (19) и (39) и болт (20) и затяните.

Установите крышку (38).

Возьмите правую педаль (42R) и поместите его в "U" образную часть нижней правой рукоятки (8R) Рис.9. Вставьте винт (34), как показано на рис 9, возьмите плоскую шайбу (32) и самоконтрящуюся гайку (31) и затянуть ее.

Возьмите левую педаль (42L) и поместите его в "U" образную часть нижней левой рукоятки (8R) Рис.9. Вставьте винт (34), как показано на рис 9, возьмите плоскую шайбу (32) и самоконтрящуюся гайку (31) и затянуть ее.

8. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК.-



Возьмите накладки (15R), отмеченные буквой "R" на внутренней стороне и установите их на рукоятках, там где они крепятся к основной стойке с правой стороны, как показано на Рис.10B. Теперь с помощью винтов (27) закрепите их.

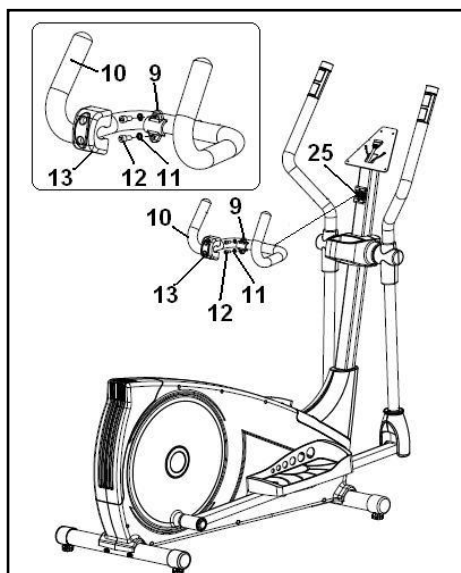
Выполните ту же процедуру с другой стороны используя накладки (15L).

9. УСТАНОВКА ЦЕНТРАЛЬНОЙ ДЕКОРАТИВНОЙ НАКЛАДКИ.-

Возьмите переднюю (23H) и заднюю (23Q) накладки и поместите их на основной стойке (25), Рис.10A. Теперь с помощью винтов (24) и (27) закрепите их.

10. УСТАНОВКА ДЕКОРАТИВНЫХ НАКЛАДОК ШАРНИРНОГО УЗЛА.-

Берете крышки (30L) и (30R) и крепите их на нижнем шарнире одной из рукояток Рис.10C и аккуратно скрепите их с помощью винтов (27). Затем сделайте тоже самое на другом шарнире.



11. УСТАНОВКА ПОДНОЖЕК.-

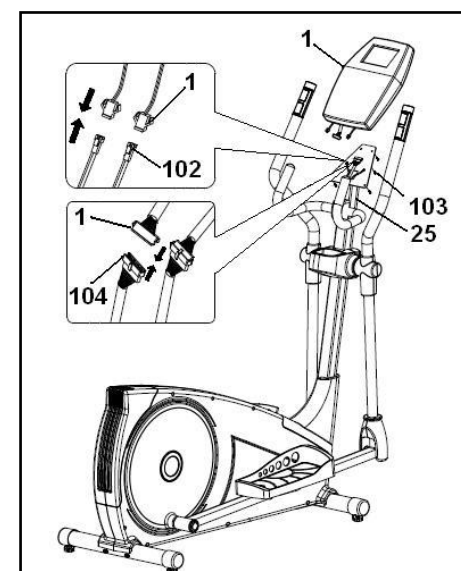
Поместите правую подножку (35R обозначенную буквой "R") в верхней части правой педали (42R), Рис.11, (где левая и правая сторона определяется относительно позиции пользователя, делая упражнения).

Установите винты (44), шайбы (43) и пружинные шайбы (32), и надежно затяните.

Далее, установите левую подножку (35L обозначенную буквой "L") в верхней части левой педали (42L), установите винты (44), шайбы (43) и пружинные шайбы (32), и надежно затяните.

12. УСТАНОВКА РУЛЯ.- (центральной рукоятки)

Прислоните руль (10) вверху основной стойки (25) Рис.12. Установите кронштейн руля (9), вставьте винт (12) и затяните вручную. На винт наденьте шайбу (11). Выставьте положение руля так что бы вам было удобно заниматься и все это затяните. Сверху аккуратно наденьте крышку кронштейна (13).



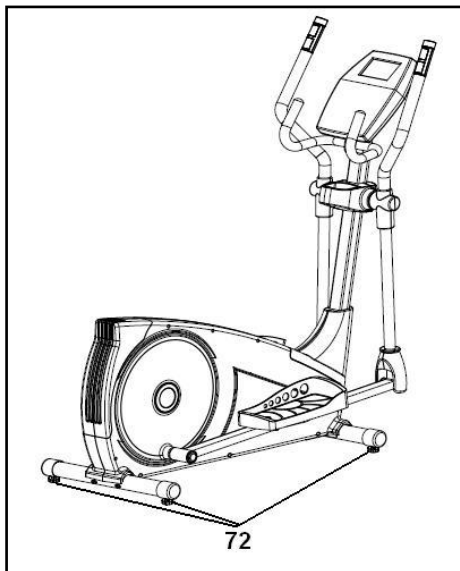
13. УСТАНОВКА МОНИТОРА.-

ПРИСОЕДИНЕНИЕ КАБЕЛЯ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.

Возьмитесь за кабель (104), который торчал из основной стойки (25), Рис.13, и подключите его в разъем электронного блока (1), как показано на рис.13.

УСТАНОВКА ДАТЧИКОВ ПУЛЬСА.

Возьмитесь за провода с разъемами (102), торчащие из основной стойки (25), и соедините их в разъемы, расположенные на задней панели монитора (1), как показано на рис.13.



УСТАНОВКА МОНИТОРА.

Прислоните задней частью монитор (1) к пластине в верхней части основной стойки (25) Рис.13. так чтобы не зажать провода и закрепите винтами (103).

ВНИМАНИЕ:

Очень важно перетянуть все винты и шурупы участвующие в сборке орбитрека через неделю занятий для предотвращения появления звуков и повреждений тренажера. **Каждую неделю тщательно проверяйте хорошо ли закреплены все сборочный единицы тренажера и педали.** Каждые пол года либо после 70-100 часов эксплуатации тренажера необходимо смазать все движущие узлы (предпочтительная смазка «Литол-24» либо смазкой с аналогичными характеристиками).

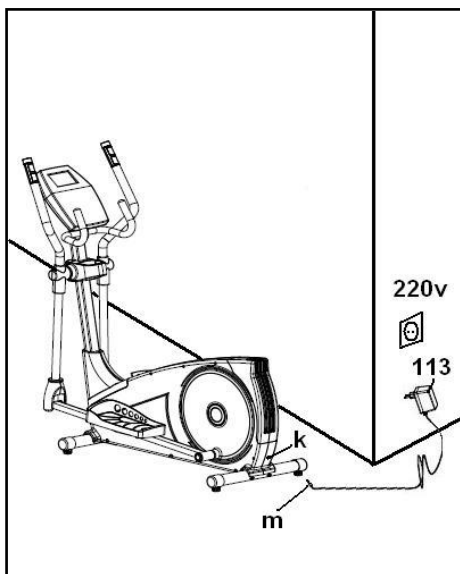


УСТАНОВКА ПО ГОРИЗОНТАЛИ.-

Как только тренажер будет установлен на свое место, убедитесь, что он выставлен горизонтально. Это можно достигнуть вращением регулировочных винтов (72) вверх или вниз, как показано на Рис.14.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ & ХРАНЕНИЕ.-

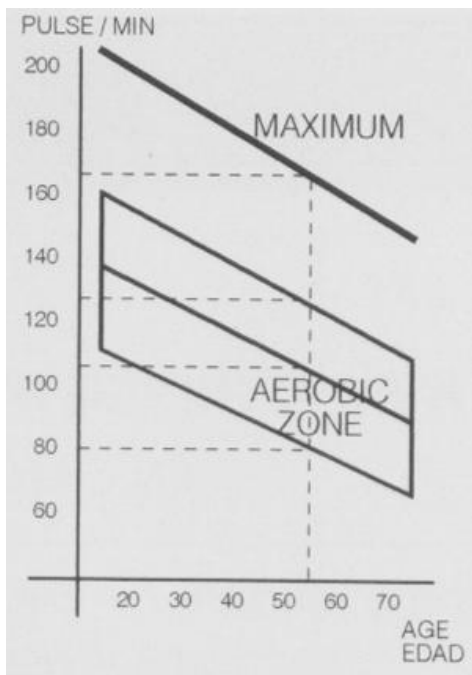
Тренажер оборудован транспортировочными колесиками (96) для облегчения его передвижения. Колеса расположены в передней части орбитрека для облегчения его транспортировки в желаемое место, наклонив тренажер и слегка подтолкнув его, как показано на Рис.15. Храните тренажер в сухом месте, желательно не подверженному изменениям температуры.



ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ.-

Вставьте штекер (m) адаптера (13) в гнездо (k) в основании тренажера (99) (сзади внизу тренажера) и затем вставьте адаптер в розетку 220 V Рис.16.

**ВН ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО МОДИФИЦИРОВАТЬ
СПЕЦИФИКАЦИЮ СВОИХ ПРОДУКТОВ БЕЗ ПРЕДШЕСТВУЮЩЕГО
УВЕДОМЛЕНИЯ**



ПРОВЕРКА СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Рабочий показатель тела отражен показателем сердечного ритма (пульсации) который увеличивается с увеличением рабочих нагрузок. Усилие занятий на тренажере зависит от скорости или нагрузки. Если Вы увеличиваете скорость, увеличивается нагрузка и сердечный ритм. При постоянной нагрузке, сердечный ритм увеличивается до точки, в которой величина нагрузки не имеет значение, и пульс не увеличивается. Этот показатель известен как максимальный сердечный показатель, который уменьшается с возрастом. Знакомая всем формула для расчета этого максимального сердечного показателя - 220 минус возраст.

Тренировка должна проводиться на уровне 65% - 85% от максимального сердечного показателя в течение 15-20 минут. Рекомендуется не превышать уровень 85%.

Пример: 50 лет

$220 - 50 = 170$ пульс.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА

Сердечный ритм		Пульс
Максимальный	170	АЭРОБНАЯ ЗОНА
85%	144	
75%	127	
65%	110	

Допуская то, что тренировочные программы варьируются в зависимости от возраста и тренированности человека, Мы настаиваем на том, чтобы люди любого возраста перед началом занятий проконсультировались с врачом. Конечной целью занятий является достижение определенного

уровня физического тонуса, контроль веса и релаксация. Ваша тренировочная программа должна быть постепенной, разнообразной и безопасной. Мы рекомендуем аэробные тренировки 3-5 раз в неделю продолжительностью около 20 - 25 минут.

Очень важно проводить разминку перед тренировкой. Разогрейте мышцы в течение 2-3 минут. Разминка защитит Ваши мышцы и подготовит сердечно-сосудистую систему к занятию.

Следующий шаг это тренировка в течении 15-20 минут с показателем сердечного ритма от 65 до 75% от его максимального значения. Если Вы в хорошей физической форме, величину показателя сердечного ритма можно увеличить до 75 и 85 % . Позже, с улучшением физической формы, Вы сможете разделить время между двумя уровнями не превышая 85% (аэробной зоны) и не достигая красной зоны, которая соответствует максимальному значению сердечного ритма, который нельзя превышать в зависимости от Вашего возраста.

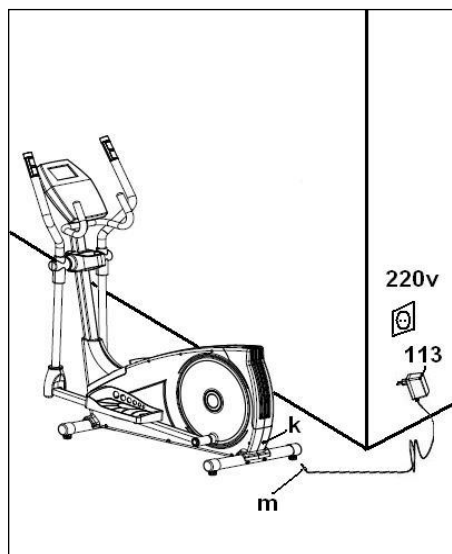
В конце тренировки очень важно расслабить Ваши мышцы. Для этого, продолжайте занятие с минимальным ритмом в течение 2 - 3 минут пока значение Вашего пульса не упадет до 65 %. Это позволит избежать боли в мышцах особенно после изнурительных тренировок. Рекомендуется заканчивать занятие упражнениями на полу, чтобы максимально растянуть мышцы.



UNIDAD ELECTRÓNICA
ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 ELEKTRONIKEINHEIT
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 IMPIANTO ELETTRONICO
 ELEKTRONISCHER MONITOR

ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ.-

Вставьте штекер (m) адаптера в гнездо (k) в основании тренажера (внизу, задняя часть орбитрека), а затем включите адаптер (113) в сеть 220 V, Рис.1.



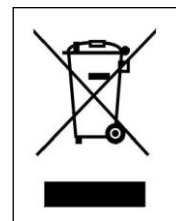
Чтобы во время тренировок следить за своим самочувствием на определенных отрезках расстояния и времени, используйте электронный компьютер, который позволит проследить за временем тренировки, скоростью, пройденной дистанцией, количеством израсходованных калорий и пульсом.

Если в течение тренировки вы нажмете на кнопку START/STOP, все функции компьютера будут приостановлены. Нажмите эту кнопку еще раз, тренировка снова начнется.

Компьютер автоматически отключается, если не использовать тренажер более 4-х минут.

Важно: Используйте специальные

контейнеры для утилизации электронных частей тренажера, Рис.2.



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА.

Данный компьютер имеет 13 кнопок: BODY-FAT (УРОВЕНЬ ЖИРА), MANUAL (РУЧНОЙ); PROGRAM (ПРОГРАММА); WATT (БАТТЫ), PERSONAL (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ); HRC (КАРДИО); RESET (СБРОС); RECOVERY (ВОССТАНОВЛЕНИЕ); UP▲(ВВЕРХ); DOWN▼ (ВНИЗ); START/STOP (СТАРТ/СТОП); QUICK START (БЫСТРЫЙ СТАРТ); ENTER (ВВОД).

В центральной части экрана отображается выбранная Вами программа. Окошки в нижней части дисплея отображают: TIME (ВРЕМЯ); RPM/ SPEED (ЧИСЛО ОБОРОТОВ МАХОВИКА В МИНУТУ/СКОРОСТЬ); DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ); WATT/CALORIES (БАТТЫ/КАЛОРИИ); PULSE RATE (ПУЛЬС).

Вы можете также использовать следующие программы: 1 manual (ручная), 12 предустановленных программ; 1 WATT (нагрузка в Ваттах); 1 BODY FAT (уровень жира); 4 Heart Rate Control (программы кардио контроля); 5 user (пользовательские программы). Вы можете сбросить все настройки до нуля путем нажатия и удерживания в течение 3 секунд кнопки RESET.

Затем вы выбираете пол: мужской / женский, символы появятся, выбор с помощью клавиши ▼ ▲ и нажимаете ENTER для подтверждения. Потом появится Возраст, выбор с помощью клавиши ▼ ▲ (от 10 до 99) и нажимаете ENTER для подтверждения. Теперь он попросит ваш рост, выбор с помощью клавиши ▼ ▲ (от 100 до 200 см) и нажимаете ENTER для подтверждения. Вес, выбор с помощью клавиши ▼ ▲ (от 20 до 150 кг) и нажимаете ENTER для подтверждения.

Примечание: U0 сбрасывается, когда тренажер выключается.

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ МЕЖДУ РЕЖИМАМИ ТРЕНИРОВОК.

Компьютер предлагает 6 различных режимов тренировок: BODYFAT (УРОВЕНЬ ЖИРА), Manual (Ручная), Program (Встроенные программы), User (Пользовательские программы), Pulse/TARGET HR (КАРДИО-КОНТРОЛЬ) и Steady Watt rate (Нагрузка в Ваттах). Для перехода от одного режима к другому нажимаете кнопку START/STOP, чтобы выключить компьютер, затем нажимаете RESET и с помощью кнопок ▲/▼ и ENTER выберите нужный режим.

Вы также можете использовать «горячие» кнопки на самом компьютере: BODY-FAT; MANUAL; PROGRAM; WATT; PERSONAL; HRC.

РУЧНОЙ РЕЖИМ.

После того, как Вы ввели личную информацию в компьютер, на экране начнут мигать различные режимы:

USER, MANUAL, BODYFAT, PROGRAM, HRC и WATT.

Нажмите ▲/▼, чтобы выбрать MANUAL (Ручной режим), и нажмите ENTER.

Нажмите кнопку START / STOP, чтобы начать тренировку и используйте кнопки ▲/▼ для регулировки уровня нагрузки. Всего компьютер имеет 16 уровней нагрузки. Если Вы нажмете кнопку START / STOP в самом начале тренировки, то компьютер начнет тренировку в ручном режиме автоматически.

Тренировка с ограничением по времени.-

Если, после выбора Ручного режима, Вы нажмете кнопку ENTER, окно «время» начнет мигать. Используйте кнопки ▲/▼ для внесения времени тренировки (от 1 до 99 минут), выберите ограничение по времени и нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Время начнет отсчет в меньшую сторону, пока не достигнет нуля. После окончания времени тренировки, введенного вами заранее, раздастся звуковой сигнал несколько раз.

Тренировка с ограничением по дистанции.-

Если, после выбора Ручного режима, Вы нажмете кнопку ENTER два раза, окно «дистанция» начнет мигать. Используйте кнопки ▲/▼ для внесения величины пройденного расстояния (от 0,5 до 99,5 км), выберите ограничение по дистанции и нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Дистанция начнет сокращаться, пока не достигнет нуля. После преодоления заданной дистанции, раздастся звуковой сигнал несколько раз.

Тренировка с ограничением по величине израсходованных калорий.-

Если, после выбора Ручного режима, Вы нажмете кнопку ENTER три раза, окно «calorie» начнет мигать. Используйте кнопки ▲/▼ для внесения величины сожженных калорий (от 10 до 990), выберите ограничение по калориям и нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Сожженные калории будут отсчитываться в меньшую сторону, пока их заданная величина не достигнет нуля. После окончания тренировки раздастся звуковой сигнал несколько раз.

Тренировка с ограничением по величине пульса.-

Если, после выбора Ручного режима, Вы нажмете кнопку ENTER четыре раза, окно «пульс» начнет мигать. Используйте кнопки ▲/▼ для внесения величины пульса (от 30 до 240 ударов в минуту), выберите ограничение по пульсу и нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки. Если в течение тренировки величина вашего пульса будет равна или больше установленного значения, то компьютер издаст несколько звуковых сигналов, подсказывая вам, чтобы вы замедлились или снизили нагрузку.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

После того, как Вы ввели личную информацию в компьютер, на экране начнут мигать различные режимы:

USER, MANUAL, BODYFAT, PROGRAM, HRC и WATT.

Нажмите ▲/▼, чтобы выбрать PROGRAM (Встроенные программы), и нажмите ENTER.

Используйте кнопки ▲/▼, чтобы выбрать одну из 12 программ, и нажмите ENTER.

Далее нажмите ▲/▼ для установки уровня нагрузки.

Нажмите START / STOP для начала тренировки. Один столбец графика составляет 0,1 км дистанции.

Для программирования времени, дистанции, израсходованных калорий и/или пульса необходимо выполнить следующее: После того, как вы выбрали программу

и прежде чем нажать кнопку START / STOP, нажмите кнопку ENTER, чтобы задать время с помощью кнопок ▲/▼.

В этом случае время будет разбито на 16 частей. Нажмите ENTER, чтобы задать дистанцию. Еще раз нажмите ENTER, чтобы задать калории. Нажмите ENTER последний раз, чтобы задать пульс. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Вы можете варьировать уровень нагрузки во время тренировки с помощью кнопок ▲/▼.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

После того, как Вы ввели личную информацию в компьютер, на экране начнут мигать различные режимы:

USER, MANUAL, BODYFAT, PROGRAM, HRC и WATT.

Нажмите ▲/▼, чтобы выбрать USER (Пользовательская программа), и нажмите ENTER.

Слева от центра монитора начнет мигать первая колонка графика тренировки. Выберите нужный уровень нагрузки с помощью кнопок ▲/▼ и нажмите ENTER.

Повторите эти действия для программирования всех 16 колонок графика тренировки. Нажмите и удерживайте кнопку ENTER, чтобы выйти из режима настройки. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

Для программирования времени, дистанции, израсходованных калорий и/или пульса необходимо выполнить следующее: После того, как вы выбрали пользовательскую программу, нажмите ▲/▼, чтобы задать время. Нажмите ENTER, чтобы задать дистанцию. Еще раз нажмите ENTER, чтобы задать калории. Нажмите ENTER последний раз, чтобы задать пульс. Нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММЫ КАРДИО-КОНТРОЛЯ

После того, как Вы ввели личную информацию в компьютер, на экране начнут мигать различные режимы:

USER, MANUAL, BODYFAT, PROGRAM, HRC и WATT.

Нажмите ▲/▼, чтобы выбрать HRC (Кардио-контроль), и нажмите ENTER.

Задайте необходимую частоту пульса. С помощью кнопок ▲/▼ выберите нужную опцию (55%, 75% 90% или THR (целевая частота пульса) и нажмите ENTER. Первые три процентных показателя отражают максимальный уровень сердцебиения (220-возраст), а четвертая опция предполагает ручную настройку этого показателя.

В первых трех случаях нижнее окно на экране (TARGET H.R) будет показывать рассчитанное значение вашего максимального пульса.

Если вы выберете опцию THR, вам необходимо с помощью кнопок ▲/▼ установить нужный уровень пульса самостоятельно и нажать ENTER.

Нажмите START / STOP для начала тренировки.

Уровень нагрузки будет автоматически подстраиваться под выбранный вами уровень пульса. Если ваш пульс будет ниже заданного значения, тренажер будет увеличивать нагрузку на 1 уровень каждый 30 секунд, пока не достигнет максимального 16 уровня. Если ваш пульс будет превышать заданное значение, компьютер издаст несколько звуковых сигналов и будет уменьшать нагрузку на 1 уровень каждые 15 секунд, пока не достигнет минимального 1 уровня. Если ваш пульс не будет снижаться с течение 30 секунд, компьютер издаст звуковой сигнал и остановит работу тренажера для вашей безопасности.

Для программирования времени, дистанции, израсходованных калорий и/или пульса необходимо выполнить следующее: После того, как вы выбрали программу кардио-контроля, нажмите ▲/▼, чтобы задать время. Нажмите ENTER, чтобы задать дистанцию. Еще раз нажмите ENTER, чтобы задать калории. Нажмите

START / STOP, чтобы начать тренировку.

Ваши руки должны располагаться на датчиках измерения пульса (R).

РЕЖИМ «НАГРУЗКА В ВАТТАХ»

После того, как Вы ввели личную информацию в компьютер, на экране начнут мигать различные режимы:

USER, MANUAL, BODYFAT, PROGRAM, HRC и WATT.

Нажмите ▲/▼, чтобы выбрать WATT (Нагрузка в Ваттах), и нажмите ENTER.

С помощью кнопок ▲/▼ вы можете задать количество Ватт, которые вы бы хотели выработать в течение тренировки (от 10 до 350 Ватт.). Установите количество Ватт и нажмите START / STOP, чтобы начать тренировку. Уровень нагрузки автоматически подстроится под скорость тренировки и заданное значение Ватт.

Во время тренировки обратите внимание на три символа:

▲ – информирует, что ваша скорость слишком высока, и необходимо замедлить темп тренировки.

▼ – информирует, что ваша скорость слишком низкая, и необходимо ускорить темп тренировки.

----- информирует, что ваши показатели в Ваттах выходят за заданные пределы (слишком высокие или слишком низкие), и необходимо ускорить или замедлить темп тренировки. Компьютер издаст несколько звуковых сигналов, чтобы привлечь ваше внимание. Если в течение трех минут ситуация не изменится, компьютер издаст 6 звуковых сигналов и выключиться самостоятельно, установка значения Watt обнулится.

ПРОГРАММА «УРОВЕНЬ ЖИРА».-

Эта программа служит для подсчета уровня жира в процентах и создана с индивидуальными уровнями сопротивления.

После того, как Вы ввели личную информацию в компьютер, на экране начнут мигать различные режимы:

USER, MANUAL, BODYFAT, PROGRAM, HRC и WATT.

Нажмите ▲/▼, чтобы выбрать BODYFAT (Уровень жира), и нажмите ENTER.

Нажмите START/STOP и положите руки на датчики измерения пульса (R), Рис.3. Через несколько секунд в нижней части экрана появятся ваши значения FAT% (% жира), BMI (Индекс массы тела) и BODY TYPE (Тип фигуры).

На главном экране отобразится ваш тип. Если появится ошибка "E-1", то это значит, что неправильно расположены руки относительно датчиков измерения пульса (R), Рис.3.

"E-2" означает, что показатели выходят за допустимые пределы. Нажмите BODYFAT еще раз, чтобы выйти из этого режима.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА: BODY FAT PERCENTAGE %

Возраст / FAT%	низкий	низкий / средний	средний	высокий
Муж	< 13%	13%-25,8%	26%-30%	>30%
Жен	<23%	23%-35,8%	36%-40%	>40%

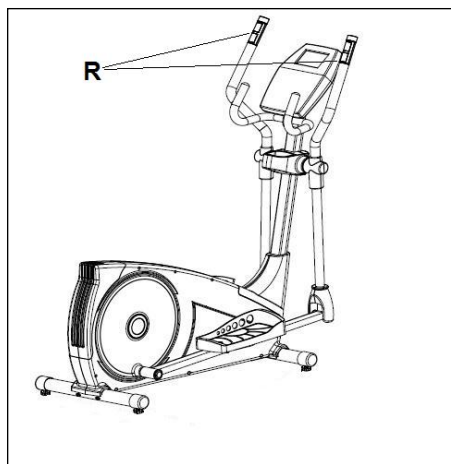
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА: BMI

худой=	нормально+	полный	ожирение
<18,5	=18,5~24,9	=25~30	<30

ФИГУРЫ

Существует 4 типа фигуры, исходя из уровня жира.

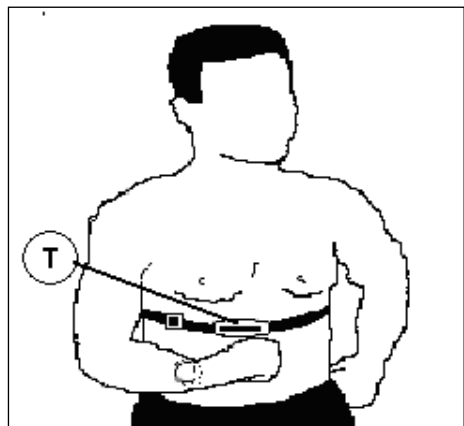
MALE (Мужчина)	FEMALE (Женщина)	GENDER (Пол)	
<13%	<23%	худой	S
13%~25.9%	23%~35.9%	стандарт	M
26%~30%	36%~40%	полный	L
>30%	>40%	тучный	XL



ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

В данной модели тренажера пульс измеряется путем расположения обеих рук на датчиках измерения пульса (R), расположенных на рукоятках, Рис.3. Если обе руки расположены на датчиках, символ «сердце» начнет мигать в правой части экрана (обозначена словом PULSE). Через несколько секунд появятся данные вашего пульса. Если руки распложены на датчиках некорректно, пульс не будет отображаться на экране.

Если на экране появился символ “P” или значок «сердце» не мигает, убедитесь, что обе руки расположены на датчиках и все провода компьютера соединены.



ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА. (не входит в комплект-опция)

С использованием специального телеметрического нагрудного датчика вы также можете измерить величину вашего пульса – частоты сердечных сокращений (ЧСС). В компьютер будут поступать сигналы от приемника и нагрудного датчика. Рис.4. (опция)

Данная телеметрическая система позволяет более точно измерить величину ЧСС, чем датчики измерения пульса, расположенные на руле.

(См. специальную инструкцию по использованию телеметрического нагрудного датчика).

ФИТНЕС-ОЦЕНКА.-

Данный тренажер оснащен функцией фитнес-оценки.

Программа фитнес-оценки позволяет вам определить насколько хорошо ваш организм восстанавливается после тренировки. После тренировки положите ладони на датчики измерения пульса (R) и нажмите кнопку “Fitness Test” (Фитнес-оценка), далее будет идти отсчет в меньшую сторону от одной минуты. Только значения Time (Время) и Pulse (Пульс) будут в это время отображаться на дисплее. В течение одной минуты устройство будет измерять величину вашего пульса. Если в течение данной минуты вы решите вернуться в главное меню, нажмите кнопку “Test”. Когда минута выйдет, устройство отобразит на экране уровень вашей фитнес-подготовки в соответствующих символах: “F1, F2,..., F5, F6; где F1 – наилучший результат («Превосходный»), а F6 — наихудший («Очень плохой»). Нажмите кнопку TEST, нажатие которой вернет вас в главное меню, где функции будут такими же, как и перед нажатием изначально кнопки TEST. Сравнение между реальной величиной пульса и величиной пульса в режиме восстановления обеспечивает простой метод определения вашего фитнес-уровня. При регулярных тренировках вы сможете постепенно наблюдать, как меняется ваш фитнес-уровень. Тест не будет работать, если обе руки не будут расположены на датчиках измерения пульса (R), Рис.3, после завершения тренировки.

Если данная функция фитнес-оценки не будет работать или будет работать неправильно, на дисплее появится код ошибки “E1”. Данная ошибка возникает, если вы не положили руки на датчиках измерения пульса или положили неправильно (R). Код ошибки “E2” появляется в том случае, если вы не прекратили вращать педали после включения данной программы.

ПОИСК ПРОБЛЕМЫ.-

Проблема: на дисплее отображается только значение Time (Время).

Решение:

a.- Убедитесь в том, что все провода подключены.

Проблема: Дисплей не активируется или не все данные отображаются.

Решение:

a.-Проверьте правильность установки батареек.

b.-Проверьте уровень заряда батареек.

c.- Замените батарейки в случае необходимости.

Проблема: появляются сообщения об ошибках.

Решение:

a.-Достаньте батарейки на 15 секунд, а затем установите их правильно.

b.-Проверьте уровень заряда батареек. Замените в случае необходимости.

c.-Если предыдущие советы не помогли, переустановите компьютер (адаптер на 6V)

Проблема: компьютер не включается.

Решение:

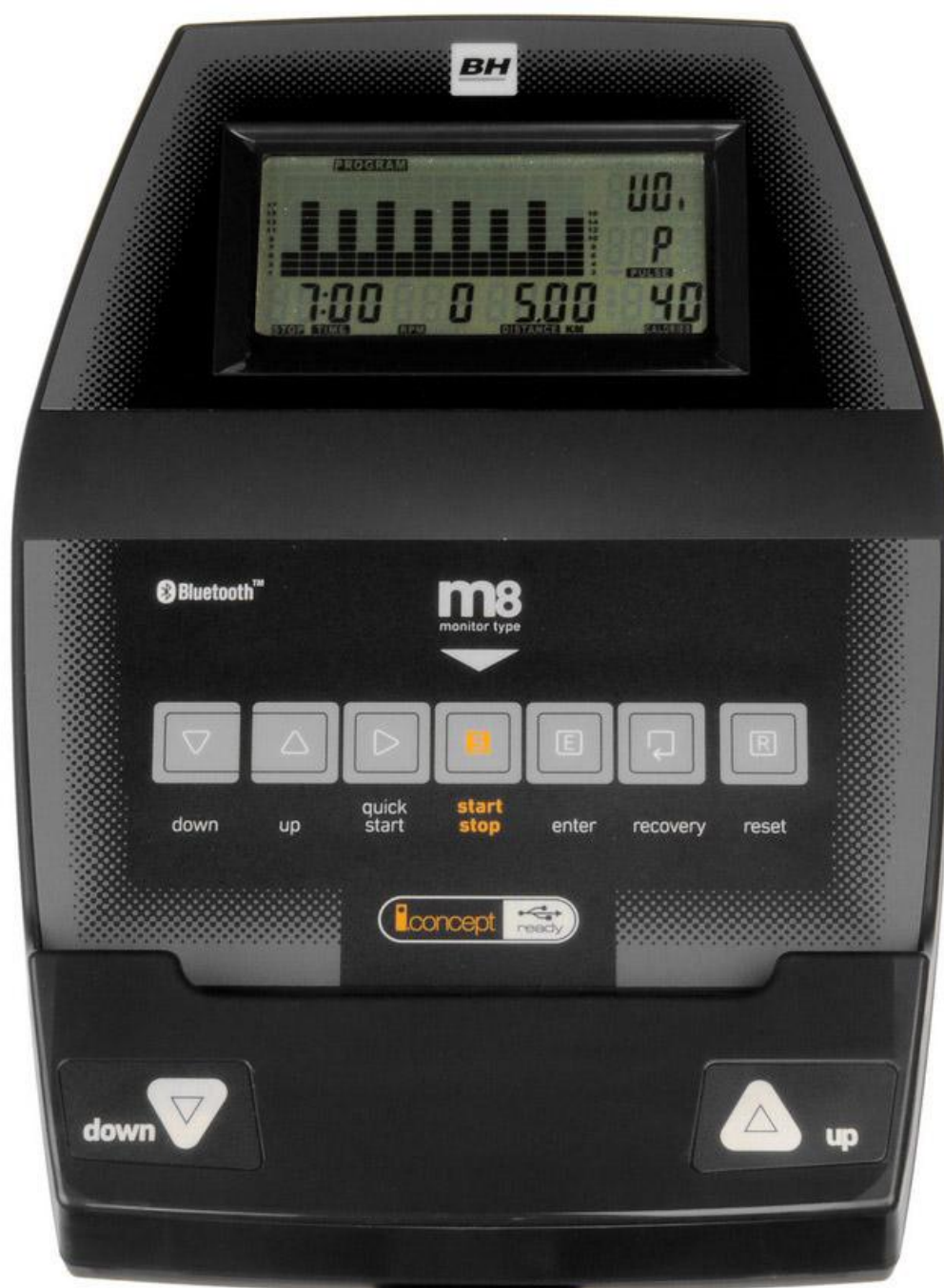
a.-Проверьте подсоединение к розетке именно в 220 V.

b.-Проверьте подключение трансформатора и компьютера.

c.-Проверьте провода компьютера.

d.-Проверьте провода, выходящие с основной стойки.

Не оставляйте тренажер под прямым попаданием солнечных лучей. Избегайте высокого уровня влажности в помещении и механических ударов.



UNIDAD ELECTRÓNICA
ЭЛЕКТРОННЫЙ МОНИТОР
 UNITÉ ÉLECTRONIQUE
 ELEKTRONIKEINHEIT
 UNIDADE ELECTRÓNICA
 IMPIANTO ELETTRONICO
 ELEKTRONISCHER MONITOR

ВКЛЮЧЕНИЕ.-

Для включения монитора сперва подключите адаптер, входящий в комплект поставки тренажера, в розетку (220 В - 240 В) и разъем с адаптером в гнездо в нижней части тренажера. (Рис. 4)

Экран автоматически включится на программу "U0" (User 0), как только Вы начнете тренировку. Выберите пользователя, U0-U4, используя кнопки UP ▲ / DOWN ▼, нажмите клавишу ENTER.

Дальше появятся символы Male /Female (мужчина/женщина), сделайте выбор с помощью кнопок UP ▲ / DOWN ▼ и нажмите ENTER для подтверждения. Потом появится AGE (Возраст), выберите возраст с помощью кнопок UP ▲ / DOWN ▼ (от 10 до 100) и нажмите клавишу ENTER для подтверждения. Затем будет запрашиваться Ваш рост, сделайте выбор с помощью UP ▲ / DOWN ▼ (от 90 до 210 см) и нажмите клавишу ENTER для подтверждения. Выберите свой вес с помощью UP ▲ / DOWN ▼ (от 10 до 150 кг) и нажмите клавишу ENTER для подтверждения.

Если в любой момент во время тренировки Вы нажмете кнопку START / STOP, то все операции тренажера прекратятся. При повторном нажатии кнопки START / STOP произойдет перезапуск устройства.

Дисплей автоматически отключится автоматически, если устройство простоит, не работая более 4 минут.

Важно: Храните электронные компоненты в специальных контейнерах, Рис.1.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ.-

Это электронное устройство имеет семь функциональных клавиш: RECOVERY (восстановление), START/STOP; RESET (сброс настроек), ENTER (ввод); UP ▲(вверх); DOWN ▼(вниз); QUICKSTART (быстрый запуск). Центр экрана будет в то же время отображать выбранный уровень программы. На дисплее есть пять окон, которые указывают на SPEED/RPM (скорость/частота вращений); TIME (время); DISTANCE (расстояние); WATTS/CALORIES (Ватты/калории) и PULSE RATE (частота пульса).

Этот дисплей также оснащен 1 ручной программой, 12 программ с заданным уровнем физической нагрузки; 1 программа, определяемая пользователем, и 4 программы контроля частоты сердечных сокращений; 1 Фитнес тест; 1 Программа Ватт и 1 случайная программа.

При выключенном или работающем мониторе окна SPEED/RPM и WATTS/CALORIES дают альтернативные отображения каждые 5 секунд

ЗАМЕНА ОДНОГО РЕЖИМА РАБОТЫ ДРУГИМ.-

После выбора различные программы начнут мигать. Этот дисплей позволяет работать в 7 различных режимах: Manual (ручной), Program (программный), Fitness (фитнес), Personal (личный), Watt (Вт), Pulse (HRC) (контроль частоты сердечных сокращений) и Random (случайный). Для того чтобы перейти от одного режима к другому, нажмите кнопку START/STOP; чтобы остановить компьютер, а затем нажмите RESET и, с помощью UP ▲/DOWN ▼, выберите нужный режим.

Нажатие клавиши QUICKSTART начнется непосредственно в ручном режиме.

РУЧНОЙ РЕЖИМ.-

Используйте клавиши UP ▲/DOWN ▼, чтобы выбрать ручной режим и нажмите клавишу ENTER. Нажмите клавишу START/STOP, чтобы начать занятия и использовать UP ▲/DOWN ▼ для увеличения или уменьшения уровня нагрузки. Есть 24 уровня нагрузки. Если Вы нажмете клавишу START/STOP, пока экран включается, упражнения начнутся непосредственно в ручном режиме.

Программирование ограничения времени.-

Если после выбора ручного режима, нажать клавишу ENTER окно времени начнет мигать. Нажав клавиши UP▲/DOWN▼, Вы можете запрограммировать срок для осуществления (от 5 до 99 минут). Выберите TIME (время) и нажмите START/STOP для начала тренировки. Время начнет обратный отсчет, пока оно не достигнет нуля, а монитор не издаст несколько раз звуковой сигнал о том, что Вы достигли запрограммированной величины.

Программирование ограничения расстояния.-

Если после выбора ручного режима, нажать клавишу ENTER окно расстояния начнет мигать. Нажав клавиши UP▲/DOWN▼, Вы можете запрограммировать срок для осуществления (от 1 до 99 км). Выберите DISTANCE (расстояние) и нажмите START/STOP для начала тренировки. Расстояние начнет обратный отсчет, пока оно не достигнет нуля, а монитор не издаст несколько раз звуковой сигнал о том, что Вы достигли запрограммированной величины.

Программирование ограничения калорий.-

Если после выбора ручного режима, нажать клавишу ENTER окно калорий начнет мигать. Нажав клавиши UP▲/DOWN▼, Вы можете запрограммировать срок для осуществления (от 10 до 990 ККал). Выберите CALORIES (калории) и нажмите START/STOP для начала тренировки. Калории начнут обратный отсчет, пока они не достигнут нуля, а монитор не издаст несколько раз звуковой сигнал о том, что Вы достигли запрограммированной величины.

ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ.-

Используйте клавиши UP▲/DOWN▼ для выбора программного режима и нажмите ENTER. Нажмите UP▲/DOWN▼ для выбора программы (1-12), которую Вы хотите использовать, а затем нажмите клавишу ENTER. Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение. Продолжительность программы составляет 16 минут, разделенных на одноступенчатые этапы.

Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калории, сделайте следующее: После того, как программа выбрана и до нажатия клавиши START/STOP, нажмите клавишу ENTER, чтобы запрограммировать время с помощью клавиш UP▲/DOWN▼. В этом случае время будет разделено на шестнадцать этапов. Нажмите клавишу ENTER для программирования расстояния. Нажмите кнопку ENTER еще раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение.

Вы можете варьировать уровень нагрузки во время тренировки, нажимая клавиши UP▲/DOWN▼.

ФИТНЕС ТЕСТ

Нажимайте клавиши UP▲/DOWN▼, чтобы выбрать функцию FITNESS и нажмите клавишу ENTER. Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение. Пользователь должен пройти максимально возможное расстояние за 8 минут.

Когда время истечет, тренажер рассчитает разницу, и оценка Вашей физической формы отобразится на экране: «F1, F2, ..., F5, F6»; где «F1» является лучшим результатом («Отличная» физическая форма), а «F6» худшим («Очень плохая» физическая форма).

ПРОГРАММА С УЧЕТОМ КОЛИЧЕСТВА ВАТТ

Нажмите UP▲/DOWN▼ для выбора функции Ватт (WATT) и нажмите клавишу ENTER. Нажав клавиши UP▲/DOWN▼, можно запрограммировать количество Ватт, которое будет производиться для осуществления (от 50 до 280 Вт.). Выберите Ватты и нажмите клавишу ENTER, чтобы запрограммировать время. Нажмите кнопку ENTER снова, чтобы запрограммировать расстояние. Нажмите

кнопку ENTER еще раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение.

Уровень нагрузки для упражнений саморегулируются в зависимости от скорости и количества выбранных Ватт.

ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ.-

С помощью клавиш UP▲/DOWN▼, выберите режим PERSONAL и нажмите ENTER. Первая колонка уровня упражнений начнет мигать слева от центральной части дисплея. Выберите нужный уровень для первого этапа с помощью кнопок UP▲/DOWN▼ и нажмите клавишу ВВОД. Повторите эту процедуру для программирования всех шестнадцати этапов программы пользователя. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калорий, сделайте следующее: После того, как программа пользователя определена и перед нажатием кнопки START/STOP, нажмите и удерживайте кнопку ENTER в течение 4 секунд, пока не начнет мигать TIME (время). Нажмите UP▲/DOWN▼, чтобы выбрать время. Нажмите клавишу ENTER для программирования расстояния. Нажмите кнопку ENTER еще раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите START/STOP, чтобы начать тренировку.

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.-

Используйте кнопки UP▲/DOWN▼, чтобы выбрать функцию H.R.C (контроль частоты сердечных сокращений – ЧСС) и нажмите ENTER. Используйте UP▲/DOWN▼, чтобы выбрать нужный вариант (55%, 75% 90% или Tag) и нажмите клавишу ENTER. Первые три представляют процентное соотношение к максимальной частоте сердечных сокращений (220-возраст), а четвертый используется для указания целевого пульса вручную. Если вы выбираете Tag, то используйте UP▲/DOWN▼ для выбора нужной частоты сердечных сокращений и нажмите клавишу ENTER. Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнения. Уровень нагрузки будет автоматически подстраиваться под выбранное значение сердечных сокращений. Если Ваш пульс ниже установленного значения, тогда нагрузка будет увеличиваться каждые 30 секунд, пока она не достигнет максимальной 24. Если Ваш пульс выше установленного значения компьютер будет издавать звуковой предупредительный сигнал и тогда нагрузка будет уменьшаться каждые 15 секунд, пока не достигнет минимальной 1. Если частота пульса будет оставаться выше целевого значения более, чем 30 секунд, компьютер подаст звуковой сигнал и остановится, чтобы защитить пользователя.

Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калорий, сделайте следующее: После того как программа ЧСС выбрана и перед нажатием клавиши START/STOP, нажмите кнопку, чтобы запрограммировать время, нажмите клавишу ENTER, чтобы запрограммировать время с помощью клавиш UP▲/DOWN▼. В этом случае время будет разделено на шестнадцать этапов. Нажмите клавишу ENTER для программирования расстояния. Нажмите кнопку ENTER еще раз, чтобы запрограммировать калории.

Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение. Ваши руки должны быть размещены на датчиках пульса (R) при использовании этих программ.

СЛУЧАЙНЫЙ РЕЖИМ.-

Используйте клавиши UP▲/DOWN▼, чтобы выбрать случайный режим и нажмите клавишу ENTER.

Вы увидите профиль случайной программы.

Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение. Продолжительность программы составляет 16 минут, разделенных на шестнадцать одноступенчатых этапов.

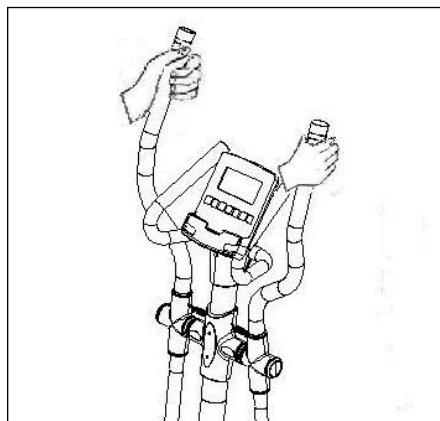
Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калорий, выполните следующие действия: Чтобы запрограммировать время, расстояние и/или калории,

сделайте следующее: После того, как программа выбрана и до нажатия клавиши START/STOP, нажмите клавишу ENTER, чтобы запрограммировать время с помощью клавиш UP▲/DOWN▼. В этом случае время будет разделено на шестнадцать этапов. Нажмите клавишу ENTER для программирования расстояния. Нажмите кнопку ENTER еще раз, чтобы запрограммировать калории. Нажмите START/STOP, чтобы начать упражнение.

Вы можете варьировать уровень нагрузки во время тренировки, нажимая клавиши UP▲/DOWN▼.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИЗМЕРЕНИЮ ПУЛЬСА ЧЕРЕЗ РУКОЯТКИ.-

Рукоятки для измерения пульса.



В этой модели Вы можете измерять частоту пульса, положив обе руки на датчики (R), расположенные на руле, как показано на Рис.2.

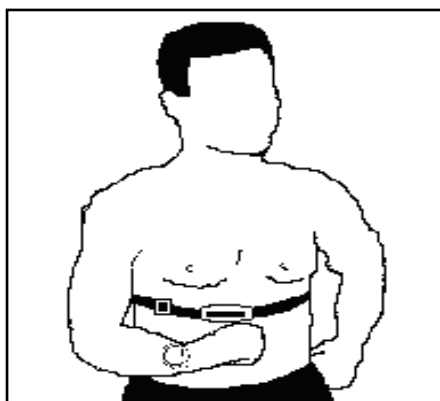
Когда обе руки расположены на датчиках символ сердца начнет мигать справа на экране, отмеченного словом PULSE (пульс), и через несколько секунд частота пульса будет отображаться.

Если обе руки неправильно размещены, как показано на Рис.3 то функция пульса не будет работать.

Если на экране появится «Р» или символ сердца не мигает, убедитесь, что обе руки расположены правильно на датчиках.

ТЕЛЕМЕТРИЧЕСКАЯ ЧАСТОТА ПУЛЬСА.-

(G2385U)



Компьютер оборудован для приема сигналов от телеметрической системы измерения пульса.

Система состоит из приемника (D) и передатчика (пояс крепления датчиков на груди не входит), Рис.6.

Телеметрическая система измерения пульса превосходит систему измерения частоты пульса через рукоятки при использовании обоих. (См. руководство телеметрической системы измерения частоты пульса).

ТЕСТОВЫЕ ЗАМЕРЫ:

ФИТНЕС.-

Этот тренажер оснащен функцией тестирования восстановления частоты сердечных сокращений (ЧСС). Это дает вам возможность определить, сколько потребуется Вашему сердцу на восстановление после окончания тренировки. По окончании упражнения поставьте свои руки на датчики пульса (R) и нажмите кнопку «Recovery», тогда начнется одноминутный обратный отсчет времени. Только функции PULSE (Пульс) и TIME (Время) будут отображаться на экране. Тренажер измерит частоту пульса в течение этой минуты. Время восстановления ЧСС будет отображаться в строке частоты сердечных сокращений.

Если, в любое время в течение этой минуты, Вы решили отказаться от этого теста, нажмите кнопку «Recovery», и это вернет вас к главному экрану.

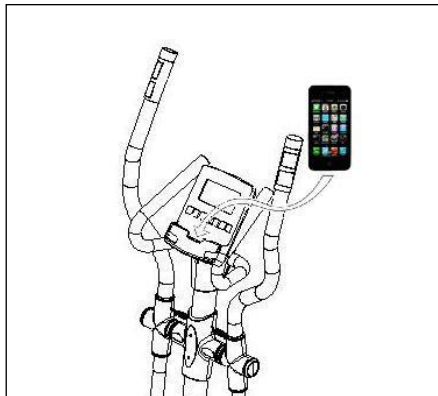
Когда время истечет, тренажер рассчитает разницу, и оценка Вашей физической формы отобразится на экране: «F1, F2, ..., F5, F6»; где «F1» является лучшим результатом («Отличная» физическая форма), а «F6» худшим («Очень плохая»

физическая форма). Нажатие кнопки RECOVERY вернет Вас к главному экрану, где функции будут в том же режиме, что и начале теста.

Сравнение между ЧСС и восстановлением сердечного ритма обеспечивает быстрый и простой способ замера Вашей физической формы. Оценка Вашей физической формы является указанием на то, как быстро Ваше сердце восстанавливается после физической нагрузки. Если Вы будете регулярно заниматься спортом, оценка Вашей физической формы улучшится.

Тест не будет работать, если у Вас не зажмите обе руки на датчики (R) (рукоятки). В этом случае на экране в конце теста появится сообщение «F6».

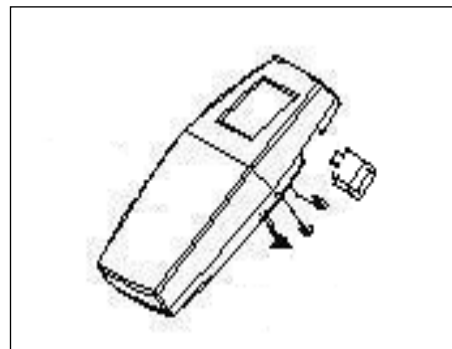
РАБОТА С IOS (совместимость с iPhone, IPAD и iPod Touch)



Скачайте приложение Pafers в App Store (Проверьте совместимые приложения на сайте BH Fitness: www.bhfitness.com). Затем подключите модуль USB Bluetooth (приобретается отдельно) к порту USB на передней панели дисплея (Fig. 4.) Включите Bluetooth в положение "ВКЛ"/"ON" в настройках на устройстве IOS и устройство начнет искать активное оборудование Bluetooth в списке. Выберите подходящий модуль BH из списка, отображаемого на устройстве IOS, чтобы подключиться. Откройте приложение Pafers, чтобы запустить его.

РАБОТА С ANDROID (совместимость с устройствами на базе Android)

Скачайте приложение Pafers в Google Play (Проверьте совместимые приложения на сайте BH Fitness: www.bhfitness.com). Затем подключите модуль USB Bluetooth (приобретается отдельно) к порту USB на передней панели дисплея (Fig. 4.) Включите Bluetooth в положение "ВКЛ"/"ON" в настройках на устройстве Android. Откройте приложение Pafers, чтобы запустить его. В ответ на вопрос приложения, выберите соответствующий модуль BH из списка, отображаемого на Android устройстве для сопряжения.



Компания ВН оставляет за собой право изменять спецификацию продукции

